

# TERMINLISTE K-RITT 2009

DATO	RITT TYPE	STARTSTED	INFO	ARRANGØR	LENGDE
29.apr	<b>Landevei</b>	<b>Rafnes</b>	<b>Master</b>	<b>Ineos Rafnes BIL</b>	<b>48 km</b>
	Start ved Rafnes, master til Voll og videre forbi Kilebygda til kommunegrensa mot Drangedal. Etter ca. 24 km snur vi og master slipper. Samme vei tilbake, forbi Herre og målgang på toppen av Stokkedalbakken.				
6.mai	<b>Landevei</b>	<b>Gjerpen Kirke</b>	<b>Master</b>	<b>Flislegger'n</b>	<b>45 km</b>
	Start ved Gjerpen Kirke. Ut på R32 mot Siljan til Kreppa. Deretter forbi Snelvtedtskolen, opp til Stormbanen og tilbake til Gjerpen Kirke. Det er 2 runder med master og 2 uten. Hver runde er på ca. 11 km. Målgang ved Gjerpen Kirke.				
13.mai	<b>Landevei</b>	<b>Grasmyr</b>	<b>Master</b>	<b>Norcem</b>	<b>45 km</b>
	Start ved Grasmyrhallen. Master 2 runder ut til Langesund, tilbake forbi Badeparken og opp til Grasmyr igjen. Deretter 2 runder uten master med målgang på toppen av Grasmyr. Hver runde er på ca. 11 km.				
20.mai	<b>Landevei</b>	<b>Moflata</b>	<b>Master</b>	<b>GSK Tur/Mosjon</b>	<b>42 km</b>
	Start på Moflata. Master går opp til Geiteryggen, forbi Solum Kirke og ned til Svanviksvingen. Derfra mot Porsgrunn og opp til Ånnerød og Klyve og tilbake til Moflata. Master slipper her og det sykles en runde til men nå med målgang på Rødmyr.				
27.mai	<b>Terreng</b>	<b>Sundby</b>	<b>Master</b>	<b>Langesund Triathlon</b>	<b>4 x 3,7 km</b>
	Start ved Sundby. Denne løypa er teknisk og går på stier i Sundbyområdet. Rundløype på 3,7 km som kjøres 4 ganger.				
3.jun	<b>Landevei</b>	<b>Borgbanen</b>	<b>Tempo</b>	<b>ABB</b>	<b>10 km</b>
	Start på gammel bensinstasjon (nå Standberg service) overfor Borgbanen mellom Håvundvegen og Buervegen. En og en starter og det er full fart bort til Stormbanen og retur til Borgbanen.				
10.jun	<b>Landevei</b>	<b>Solum Kirke</b>	<b>Master</b>	<b>HIP</b>	<b>49 km</b>
	Start på Solum Kirke. Master går ned til Svanviksvingen forbi Voll og Herre og inn til Surtebogen og forbi Rønningen. Ut på Herrevegen slipper master og det er fritt tilbake. Løypa passerer Solum Kirke, forbi Geiteryggen og ned til Fjærekilen. Ved Klovholt går det opp igjen på Klovholtvegen til målgang ved Solum Kirke.				
17.jun	<b>Landevei + Terreng</b>	<b>Venstøp skole</b>	<b>Master</b>	<b>Sykkel Bjørn</b>	<b>40/35 km</b>
	Start ved Venstøp skole. Løypa går opp Valebøvegen for både terreng og landevei. Ved Garvannsvegen slipper master. Terrengløypa går videre opp til Garvann, ned Svanstulvegen og ut på Valebøvegen igjen. Deretter tilbake til Vestøp. Landevegsløypa går opp til første jernbaneundergang. Deretter tilbake til Venstøp.				
24.jun	<b>Terreng</b>	<b>Jarseng</b>	<b>Master</b>	<b>Telemark Politi</b>	<b>5 x 3,8 km</b>
	Start på Jarseng. 2 runder med master og 3 uten på stier i terrenget. Løypa er relativt teknisk. Målgang på Jarseng stadion.				
1.jul	<b>Landevei</b>	<b>Rugtvedt skole</b>	<b>Master</b>	<b>Pedalsmurfene</b>	<b>39 km</b>
	Start ved Rugtvedt skole. Master til Stathelle, Heistad, Skjelsvik, vestsiden av Gunnekleivfjorden. Master slipper ved Flakvarp. Derfra ut mot Voll, videre forbi Herre og målgang igjen ved Rugtvedt skole.				
<b>FERIE</b>					
5.aug	<b>Terreng</b>	<b>Solvika Siljan</b>	<b>Master</b>	<b>Nicro</b>	<b>35 km</b>
	Start ved Solvika i Siljan. Master går grusvegen inn mot alpinksenteret, videre ned Høgsetbakkene og til Opdalen på asfalt. Tilbake på grusveg over Tormodsrud, opp Rekedalen til Holtesletta og ned Høgsetbakkene igjen. Her slipper master og det er fritt en runde til med mål på Solvika.				
9.aug Nordsjø Rundt	<b>Landevei</b>	<b>Moflata (Nordsjø Rundt)</b>	<b>Master</b>	<b>Styret og GSK</b>	<b>90 km</b>
	Start ved Moflata. Master gjennom Skien og ut til Fossum. Her slipper master og det er fritt opp Valebøvegen, ned til Akkerhaugen og videre til Gvarv. Løypa tar av ved Slåttekås og følger Romnesvegen ned til Ulefoss. Deretter følger løypa hovedvegen og tar av ved Klovholt og opp til målgang ved Solum Kirke. Det vil ikke være noen drikke eller matstasjoner undervegs.				
12.aug	<b>Terreng</b>	<b>Jarseng</b>	<b>Master</b>	<b>Porsgrunn Sykkel</b>	<b>11 km</b>
	Start på Jarseng. Master går opp til Skifjellkrysset mot Vealøs hvor tidtagningen starter. Derfra og opp til toppen av Vealøs er det fritt. Mål altså på Vealøstoppen. De 4 siste km til toppen går i meget sterk stigning som på det bratteste er på hele 28%				
19.aug	<b>Terreng</b>	<b>Modammen</b>	<b>Master</b>	<b>Oasen Fritid</b>	<b>48 km</b>
	Start ved Modammen. Vestsida rundt Fjellvannet en runde med master, deretter ny runde og mål ved Modammen. Løypa går på grusveg hele veien.				
26.aug	<b>Landevei</b>	<b>Lanner</b>	<b>Master</b>	<b>EFD Induksjon</b>	<b>38 km</b>
	Start på Lanner. Det er master ned til Langangen, ut Tveidalen til butikken på Søndersrud. Der snur vi og master slipper når vi kommer ut på Brunlanesveien igjen. Derfra er det fritt tilbake til Langangen og opp korketrekkeren til mål på Lanner.				
2.sep	<b>Landevei</b>	<b>Rønningen</b>	<b>Master</b>	<b>Ineos Borealis BIL</b>	<b>37 km</b>
	Start ved Rønningen. Ut på Herrevegen ned mot Surtebogen forbi Asdalstrand og ut på Herrevegen igjen. 2 runder med master og 3 uten. Hver runde er ca. 7,4 km. Målgang på toppen av bakken etter Asdalstrand.				
9.sep	<b>Terreng</b>	<b>GUS</b>	<b>Tur m/master</b>	<b>TBIK Sykkelutvalg</b>	<b>50 km</b>
	Avslutningstur fra Gjerpen ungdomsskole rundt Fjellvannet. Det blir grilling og mat ved Fjellvannet og uttrekning av premier. Alle skal kjøre samlet i turtempo. Obs! Startkontingenten for dette rittet er kr. 100,- og starten går kl. 17:00				
21.okt	<b>Årsmøte kl. 18:00 på Frisklivssenteret. Møt opp for premiering</b>				

NB! Med forbehold om endringer i løypetrase

## HJELM ER PÅBUDDT, TRAFIKKREGLER SKAL FØLGES.

**Sikkerhetsinstruks er satt opp i startområdet. Les og følg denne. Brudd på instruksjonen kan medføre diskvalifikasjon fra rittet og fratrekke av oppmøtepoeng i k-ritt cupen.**

**Forsikring:** Det gjøres oppmerksom på at deltageravgiften eller medlemskap i TBIK ikke dekker forsikring av rytteren. TBIK har derimot en individuell helårs ulykkesforsikring for medlemmer av bedriftsidrettslag tilknyttet NBF. Dette koster kr. 150,- pr. år og kan tegnes via [www.bedriftsidrett.no/telemark](http://www.bedriftsidrett.no/telemark) Velg "Forsikring" i menyen til venstre. Nytt i år er at GSK (Grenland Sykleklubb) formelt står som medarrangør av samtlige k-ritt. Dette betyr at k-rittene nå står i den lokale terminlista til NCF (Norges Cykleforbund) og at helårslisens gjennom en sykleklubb nå vil gjelde i k-rittene.

## Forklaringer og informasjon

- K-ritt Cup:** Det blir også i år en landevegscup og en terrengcup. Se neste side for detaljer.
- Master:** Vi sykler samlet ca. halvparten av distansen, deretter er det konkurranse tilbake.
- Tempo:** Det startes en og en. Beste sluttid vinner.
- Tur m/master:** Vi sykler samlet hele veien.
- Landevei:** Løypa er primært beregnet for landeveissykler. Det er ikke egen løype for terrengsykler.
- Landevei + Terreng:** Egene løyper og klasser for både landevei og terreng.
- Terreng:** Løypa er primært beregnet for terrengsykler. Syklister med landeveissykkel finner selv en løype og sykler etter eget ønske.
- Startkontigent:** Kr. 50,- pr. ritt inkludert Nordsjø Rundt 9. august og kr. 100,- for turen 9. september.
- Rittstart:** **Onsdager kl. 18:00. Trim uten tidtagning kan starte fra kl. 17:00.**  
**For turen 9. september starter vi fra Gjerpen Ungdomsskole kl. 17:00**  
**For Nordsjø Rundt søndag 9. august starter vi kl. 11:00 fra Moflata (GSK klubbhuset)**  
**Møt opp i god tid ca. 30-40 minutter før start for å unngå forsinkelser.**
- Klasseinndeling:** Uavhengig av sykler og utstyr, kan alle som ønsker å sykle stille opp. Aktive ryttere fylt 30 år kan delta i bedriftsklassene. Yngre aktive syklister skilles ut i egen klasse. Rytterne inndeles som angitt under. Det vil i klassen bedrift i landevegsrittene i tillegg angis om det er sykles med landeveis- eller terrengsykkel.
- Bedrift** : Bedriftsklasse med tidtagning. Deles opp i kjønn og aldersklasser med 10 års intervaller
- Trim** : Bedriftsklasse uten tidtagning
- Aktiv** : Aktive syklister under 30 år. Deles opp i kjønn.
- Premiering:** Det er premiering for 10 eller flere k-ritt. Ekstra premie for alle 17 k-rittene. Avslutningsturen og Nordsjø Rundt 9. august er gjeldende k-ritt. Premier i år blir service fra Porsgrund Porselen tilsvarende premiene for k-løpene. Det må velges mellom middag-, frokost- eller kaffeservice. Tilleggspremie for gjennomføring av alle k-rittene bestemmes av kretsen.
- Startnummer:** Vi prøver også i år med faste startnummer. Dette betyr at nummeret vil følge rytteren gjennom alle k-rittene og også gå videre til neste sesong. Ved påmelding vil arrangøren ha 2 lister. En sortert på navn og en sortert etter nummer. Dette for å finne neste ledige nummer og finne korrekt nummer hvis dette er gjenglemt hjemme. Ved gjenglemt nummer kan det skrives ut et nytt, men dette vil da koste kr. 20,- ekstra. Uten startnummer plasseres rytteren automatisk i trim-klassen. Deltagere som har fått utdelt startnummer bør resten av sesongen selv stille med sikkerhetsnåler eller strips. Blir startnummeret ødelagt eller utslitt sendes e-post til [Jan-Arne.Eriksrod@nif.idrett.no](mailto:Jan-Arne.Eriksrod@nif.idrett.no) eller [bernt.s.andersen@nicro.no](mailto:bernt.s.andersen@nicro.no) så vil det ved neste k-ritt ligge klart et nytt. Hvis noen av ulike årsaker ikke skal delta på flere k-ritt må startnummeret leveres tilbake til arrangør.

## ARRANGØRER AV K-RITT PÅ SYKKEL 2009

ARRANGØR	KONTAKTPERSON	ARBEID	PRIVAT	MOBIL	E-post / adresse
Flislegger'n	Marit Brokke		35599111	90842210	<a href="mailto:mabrokke@online.no">mabrokke@online.no</a>
Ineos Rafnes	Knut Romuald Ejme	35006500	35555453	97155660	<a href="mailto:knut.romuald.ejme@innovene.com">knut.romuald.ejme@innovene.com</a>
Norcem	Geir Engan	35572187	35961654	45862825	<a href="mailto:geir.engan@norcem.no">geir.engan@norcem.no</a>
Pedalsmurfene	Eirik Ellingsen			98477646	<a href="mailto:eirike@online.no">eirike@online.no</a>
Langesund Triathlon	Per Gunnar Mustad		35972301	45258448	<a href="mailto:pgmustad@online.no">pgmustad@online.no</a>
ABB	Morten Pettersen			47365629	<a href="mailto:mortpet2@broadpark.no">mortpet2@broadpark.no</a>
Ineos Borealis	Kai Borge Olsen		35961553	95191336	<a href="mailto:kai.olsen@innovene.com">kai.olsen@innovene.com</a>
Sykkel Bjørn	Thomas Andersen	35533660		93241240	<a href="mailto:sykkbjoe@online.no">sykkbjoe@online.no</a>
Telemark Politi	Jan Erik Dalene	35591000		45037878	<a href="mailto:jan.erik.dalene@politiet.no">jan.erik.dalene@politiet.no</a>
GSK Tur/Mosjon	Sven Ove Oterholt	35924622	35500608	97511970	<a href="mailto:sven.ove.oterholt@hydro.com">sven.ove.oterholt@hydro.com</a>
Nicro / TBIK	Bernt S.Andersen	35942603	35941052	45008455	<a href="mailto:bernt.s.andersen@nicro.no">bernt.s.andersen@nicro.no</a>
Porsgrunn Sykkel	Erik Wickmann	35550863	35597637	90925439	<a href="mailto:erik@porsgrunnsykel.no">erik@porsgrunnsykel.no</a>
Oasen Fritid	Espen Ødegaarden	35512200	35512243	99576022	<a href="mailto:espen@feltspat.no">espen@feltspat.no</a>
EFD Induksjon	Jon S. Øverbø	35516263		95223040	<a href="mailto:jso@efdgrou.net">jso@efdgrou.net</a>
HIP	Pål Klavenes			95142187	<a href="mailto:paal.klavenes@yara.com">paal.klavenes@yara.com</a>

## K-ritt CUP

Også i 2009 deles k-ritt cupen inn i en landeveiscup og en terrengcup.

For landeveisrittene får alle oppmøtepoeng i landeveiscupen. De 15 første i mål får tilleggspoeng etter tabellen under uavhengig av type sykkel. Tilsvarende vil det for terrengritt gis oppmøtepoeng i terrengcupen og de 15 første i mål får tilleggspoeng etter tabellen under. For rittet 17/6 vil oppmøte- og tilleggspoeng gis i enten landeveis- eller terrengcupen avhengig av valg av sykkel.

Det vil i utgangspunktet ikke gis ekstra premiering for vinneren av Cupen med unntak av prestisje, ære og berømmelse. Finner vi sponsorer vil det være mulighet for en overraskelse.

Aktive syklister under 30 settes i en egen landeveis- og/eller terrengcup-liste.

Bedriftscupklassen vil bestå av en dame og en herreklasse i henholdsvis landevei og terreng.

Oppmøte er tillagt størst vekt slik at det vil være en stor fordel å stille opp i samtlige ritt.

Avslutningsturen teller inn i terrengcupen, men da bare med oppmøtepoeng.

For oppmøte gis 20 poeng. Plassering i mål vil gi følgende tilleggspoeng:

<i>Plassering</i>	<i>Ekstra Poeng</i>	<i>Plassering</i>	<i>Ekstra Poeng</i>	<i>Plassering</i>	<i>Ekstra Poeng</i>
1. plass	15	6. plass	10	11. plass	5
2. plass	14	7. plass	9	12. plass	4
3. plass	13	8. plass	8	13. plass	3
4. plass	12	9. plass	7	14. plass	2
5. plass	11	10. plass	6	15. plass	1

## Resultater / resultatservice

På resultatlistene for landevei og terreng vil det i år være delt opp i kjønn og aldersklasser med 10 års intervaller. Det vil *ikke* være egen resultatliste for terreng på landeveisrittene. Tilleggspoeng i cupen regnes ikke ut fra aldersklassene men ut fra de 15 første av henholdsvis damer, herrer og aktive.

Terminliste, oppdaterte K-ritt resultater og stilling i K-ritt Cupen kan finnes på følgende nettsteder:

TBIK: [www.bedriftsidrett.no/telemark](http://www.bedriftsidrett.no/telemark)

Porsgrunn Sykkel: [www.porsgrunnsykel.no](http://www.porsgrunnsykel.no)

GSK: [www.grenland-sykleklubb.no](http://www.grenland-sykleklubb.no)

Sykkel Bjørn:

[www.sykelbjorn.no](http://www.sykelbjorn.no)

Solum TSK:

[www.solum-tsk.no](http://www.solum-tsk.no)

Endelige resultater fra K-ritt Cupen legges fram på årsmøte onsdag 21/10-2009.